

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 04 a 08 de maio de 2026

### Almoço

|                          |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>           | <b>Dia Internacional do Bombeiro</b>   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>              | Sopa primavera (ervilha, cenoura e feijão-verde)   | 222        | 53           | 0,6         | 0,1            | 9,1       | 1,0           | 1,8          | 0,1        |
| <b>Prato</b>             | Pastéis de bacalhau fritos + arroz de tomate<br>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14                                | 882        | 210          | 8,0         | 1,3            | 22,9      | 0,3           | 11,0         | 1,7        |
| <b>Dieta</b>             | Arroz de paloco <sup>4,12</sup>  | 782        | 186          | 4,3         | 0,7            | 23,6      | 0,1           | 12,7         | 0,2        |
| <b>Vegan</b>             | Chili de feijão preto e legumes (pimento, milho e curgete) + arroz branco <sup>9,10,11</sup>                 | 1071       | 252          | 2,7         | 0,4            | 47,9      | 0,4           | 8,6          | 0,1        |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>             | <b>Dia Mundial da Higiene das Mãos   Dia Mundial da Língua Portuguesa</b>                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>              | Sopa de espinafres e grão-de-bico  | 316        | 75           | 1,0         | 0,1            | 12,6      | 1,1           | 2,8          | 0,1        |
| <b>Prato</b>             | Pernas de frango assadas + massa fusilli <sup>1,3,12</sup>   | 793        | 188          | 4,1         | 0,8            | 20,1      | 0,9           | 16,5         | 0,3        |
| <b>Dieta</b>             | Pernas de frango assadas + massa espiral s/<br>glúten <sup>6,12,13</sup>                                     | 807        | 185          | 3,9         | 0,8            | 22,5      | 0,3           | 15,4         | 0,3        |
| <b>Vegan</b>             | Massa no forno com cogumelos, lentilhas e brócolos<br>1,6,10,12  | 878        | 208          | 2,5         | 0,6            | 32,4      | 1,4           | 10,4         | 0,3        |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>            | <b>Dia Internacional sem Dieta</b>   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>              | Creme de tomate  | 220        | 52           | 0,6         | 0,1            | 9,6       | 1,2           | 1,4          | 0,1        |
| <b>Prato /<br/>Dieta</b> | Pescada à Gomes de Sá (pescada desfiada, batata e ovo às rodelas, cebolada e azeitonas) <sup>3,4,13</sup>    | 458        | 109          | 3,7         | 0,6            | 10,2      | 0,7           | 8,3          | 0,3        |
| <b>Vegan</b>             | Curgete recheada com soja e macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) + batata assada <sup>1,6,8,11</sup> | 1477       | 353          | 14,7        | 2,1            | 30,3      | 8,4           | 19,1         | 0,2        |
| <b>Sobremesa</b>         | Pudim Flan <sup>7</sup>  | 451        | 107          | 1,4         | 1,0            | 21,3      | 19,6          | 2,1          | 0,2        |
| <b>Quinta</b>            | <b>Dia do Silêncio</b>   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>              | Sopa à Lavrador (cenoura, couve, feijão, batata)   | 311        | 74           | 0,8         | 0,1            | 13,2      | 0,9           | 3,0          | 0,1        |
| <b>Prato /<br/>Dieta</b> | Carne de vaca estufada + arroz branco <sup>12</sup>  | 1052       | 251          | 11,1        | 3,6            | 23,2      | 0,2           | 13,5         | 0,2        |
| <b>Vegan</b>             | Arroz com ervilhas e legumes (cenoura, repolho e alho-francês) <sup>12</sup>                                 | 523        | 124          | 1,2         | 0,2            | 22,9      | 0,8           | 3,7          | 0,1        |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>             |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>              | Canja de frango com arroz  | 288        | 68           | 0,6         | 0,1            | 12,7      | 0,6           | 2,5          | 0,1        |
| <b>Sopa<br/>Vegan</b>    | Creme de legumes   | 195        | 46           | 0,8         | 0,1            | 7,8       | 0,8           | 1,3          | 0,1        |
| <b>Prato /<br/>Dieta</b> | Cavala assada + batata rústica (assada) <sup>4</sup>   | 669        | 160          | 8,6         | 2,1            | 8,9       | 0,6           | 11,2         | 0,2        |
| <b>Vegan</b>             | Caril de grão + batata rústica <sup>1,8,9,10,11</sup>  | 710        | 169          | 4,7         | 1,5            | 23,9      | 1,7           | 5,8          | 0,1        |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

#### Prato Dieta – Sem glúten e sem lactose. Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 04 a 08 de maio de 2026

Jantar

### Segunda

|   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Prato</b> Empadão de carne de vaca <sup>3,7,12</sup>         | 487     | 116       | 6,2      | 2,2         | 7,1    | 0,2        | 7,7       | 0,1     |
| <b>Dieta</b> Esparguete à Bolonhesa (s/ glúten) <sup>6,12</sup> | 1064    | 253       | 10,6     | 3,7         | 24,9   | 0,3        | 13,6      | 0,1     |

### Terça

|  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Prato</b> Arroz de marisco <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup> | 764     | 181       | 2,9      | 0,4         | 29,5   | 0,8        | 9,2       | 0,7     |
| <b>Dieta</b> Arroz de peixe (fogonero) <sup>4,12</sup>   | 800     | 190       | 4,9      | 0,7         | 23,6   | 0,1        | 12,6      | 0,2     |

### Quarta

|  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Prato</b> Strogonoff de porco (com natas e cogumelos) + massa penne <sup>1,6,7,10</sup> | 769     | 183       | 5,5      | 2,0         | 18,3   | 1,0        | 14,9      | 0,3     |
| <b>Dieta</b> Tirinhas de porco estufadas ao natural + massa s/ glúten <sup>6,12</sup>      | 1002    | 238       | 10,0     | 3,1         | 22,8   | 0,2        | 14,0      | 0,2     |

### Quinta

|  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Prato/ Dieta</b> Potas guisada à Micaelense com batata <sup>4,12,14</sup> | 384     | 91        | 1,9      | 0,3         | 10,7   | 0,8        | 7,4       | 0,3     |

### Sexta

|  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Prato</b> Macarronete de frango desfiado, fiambre, legumes, cogumelos e azeitonas pretas <sup>1,3,6,7,9,12,13</sup> | 799     | 191       | 4,1      | 0,6         | 19,7   | 3,2        | 15,9      | 0,6     |
| <b>Dieta</b> Macarronete (s/ glúten) de frango desfiado, legumes, cogumelos e azeitonas pretas <sup>12,13</sup>        | 667     | 157       | 2,5      | 0,6         | 21,8   | 0,2        | 11,6      | 0,2     |

#### Prato Dieta – Sem glúten e sem lactose. Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 11 a 15 de maio de 2026

### Almoço

|                  |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>   | Feriado – Sr. Santo Cristo dos Milagres   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Terça</b>     | Dia Internacional do Enfermeiro   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>      | Sopa de abóbora com feijão-verde inteiro  | 233        | 55           | 0,6         | 0,1            | 10,4      | 1,0           | 1,5          | 0,1        |
| <b>Prato</b>     | Empadão de atum <sup>1,3,4,6,9,10,11</sup>  | 613        | 164          | 18,3        | 6,0            | 13,0      | 0,9           | 11,0         | 1,2        |
| <b>Dieta</b>     | Salada Russa de atum (atum, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4</sup>                        | 460        | 109          | 3,0         | 0,4            | 13,2      | 0,8           | 6,5          | 0,5        |
| <b>Vegan</b>     | Caldeirada de feijão branco com batata <sup>12</sup>  | 417        | 99           | 0,8         | 0,1            | 16,5      | 1,6           | 4,2          | 0,1        |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>    |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>      | Caldo verde <sup>1,6,7</sup>  | 331        | 79           | 3,7         | 1,0            | 8,2       | 0,6           | 2,5          | 0,5        |
| <b>Sopa</b>      | Caldo Verde s/ chouriço   | 243        | 58           | 1,5         | 0,4            | 8,5       | 0,7           | 1,9          | 0,2        |
| <b>Vegan</b>     |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Prato</b>     | Bife de porco estufados + massa espiral <sup>1,3,12</sup>   | 843        | 200          | 5,4         | 1,4            | 20,6      | 0,8           | 16,9         | 0,2        |
| <b>Dieta</b>     | Bife de porco estufados + massa espiral s/ glúten <sup>6,12</sup>   | 858        | 198          | 5,2         | 1,4            | 23,0      | 0,2           | 15,8         | 0,2        |
| <b>Vegan</b>     | Lasanha de legumes (tomate, ervilhas, curgete, alho-francês, repolho e cenoura) (vegan) <sup>1,6,10</sup> | 719        | 171          | 3,6         | 0,8            | 27,1      | 1,3           | 6,5          | 0,1        |
| <b>Sobremesa</b> | Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   | 411        | 97           | 0,0         | 0,0            | 21,8      | 21,6          | 2,3          | 0,8        |
| <b>Quinta</b>    | Tolerância de Ponto   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sexta</b>     | Dia Internacional da Família  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>      | Sopa camponesa (batata, cenoura, nabo, repolho, feijão)   | 298        | 71           | 0,7         | 0,1            | 12,6      | 1,0           | 2,7          | 0,1        |
| <b>Prato/</b>    | Paella de frango com legumes <sup>9,10,12</sup>   | 776        | 185          | 4,0         | 0,7            | 17,6      | 1,7           | 15,1         | 0,3        |
| <b>Dieta</b>     |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Vegan</b>     | Arroz Camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) <sup>1,6</sup>                                   | 746        | 177          | 4,4         | 0,9            | 26,2      | 0,6           | 6,9          | 0,3        |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

#### Prato Dieta – Sem glúten e sem lactose. Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 11 a 15 de maio de 2026

Jantar

### Segunda

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|

### Terça

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|

|              |                          |               |      |     |      |     |      |     |      |     |
|--------------|--------------------------|---------------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| <b>Prato</b> | Lasanha de carne de vaca | 1,3,6,7,10,12 | 1178 | 280 | 11,2 | 4,6 | 28,5 | 0,9 | 15,7 | 0,3 |
|--------------|--------------------------|---------------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|

|              |   |  |      |     |      |     |      |     |      |     |
|--------------|---|--|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| <b>Dieta</b> | Macarrão s/ glúten com carne de vaca estufada ao natural <sup>1,3</sup> |  | 1109 | 264 | 10,7 | 3,8 | 24,6 | 1,0 | 15,8 | 0,1 |
|--------------|---|--|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|

### Quarta

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|

|                      |   |  |     |     |     |     |      |     |      |     |
|----------------------|---|--|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| <b>Prato / Dieta</b> | Fogonero assado + arroz de cenoura <sup>4</sup> |  | 616 | 146 | 2,8 | 0,4 | 18,5 | 0,4 | 10,8 | 0,4 |
|----------------------|---|--|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|

### Quinta

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|

### Sexta

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|

|              |   |                      |      |     |      |    |      |     |    |     |
|--------------|---|----------------------|------|-----|------|----|------|-----|----|-----|
| <b>Prato</b> | Gratinado de delícias do mar (batata palha, cenoura ripada, delícias do mar, molho branco, queijo ralado) | 1,3,4,6,7,8,11,12,13 | 1362 | 386 | 23,3 | 18 | 14,6 | 0,6 | 12 | 1,1 |
|--------------|---|----------------------|------|-----|------|----|------|-----|----|-----|

|              |   |  |     |     |     |     |    |     |    |     |
|--------------|---|--|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|
| <b>Dieta</b> | Salada russa de peixe vermelho (peixe vermelho desfiado, batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura) <sup>4</sup> |  | 860 | 205 | 6,5 | 1,3 | 19 | 2,2 | 15 | 0,4 |
|--------------|---|--|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|

#### Prato Dieta – Sem glúten e sem lactose. Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 18 a 22 de maio de 2026

### Almoço

|                       |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Segunda</b>        | <b>Dia Internacional dos Museus</b>  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| <b>Sopa</b>           | Creme de legumes   | 195     | 46        | 0,8      | 0,1         | 7,8    | 0,8        | 1,3       | 0,1     |
| <b>Prato</b>          | Ovos recheados fritos com atum + massa espiral aromática <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>                       | 997     | 237       | 9,1      | 1,8         | 24,1   | 1,0        | 14,1      | 0,8     |
| <b>Dieta</b>          | Ovos mexidos + massa espiral s/ glúten <sup>3,6,13</sup>   | 946     | 218       | 7,1      | 1,9         | 29,5   | 0,5        | 9,6       | 0,4     |
| <b>Vegan</b>          | Massa com salteado com cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1,3,6,7,10,14</sup>                                 | 1003    | 237       | 3,9      | 0,6         | 39,9   | 2,0        | 8,2       | 0,3     |
| <b>Sobremesa</b>      | Fruta da época   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Terça</b>          | <b>Dia Mundial do Médico de Família</b>  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| <b>Sopa</b>           | Sopa de abóbora com massinhas <sup>1,3,6</sup>   | 275     | 65        | 0,7      | 0,1         | 12,4   | 1,1        | 1,8       | 0,1     |
| <b>Sopa s/ glúten</b> | Creme de abóbora   | 288     | 69        | 2,2      | 0,4         | 9,8    | 1,3        | 1,5       | 0,2     |
| <b>Prato / Dieta</b>  | Perna porco assada com ananás + batata assada <sup>12</sup>  | 624     | 149       | 7,5      | 2,2         | 12,7   | 1,8        | 7,2       | 0,1     |
| <b>Vegan</b>          | Curgete recheada com cogumelos, feijão branco e espinafres + batata assada <sup>12</sup>                       | 418     | 99        | 1,9      | 0,3         | 14,0   | 0,7        | 4,4       | 0,2     |
| <b>Sobremesa</b>      | Fruta da época   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Quarta</b>         | <b>Dia Mundial da Metrologia</b>   |         |           |          |             |        |            |           |         |
| <b>Sopa</b>           | Creme de ervilhas  | 241     | 57        | 0,6      | 0,1         | 10,2   | 1,0        | 1,8       | 0,1     |
| <b>Prato</b>          | Filetes de pescada dourados (panados e fritos) + arroz de legumes (mix de legumes chineses) <sup>1,3,4,6</sup> | 789     | 188       | 5,6      | 0,9         | 22,1   | 0,3        | 11,8      | 0,2     |
| <b>Dieta</b>          | Filetes de pescada assados + arroz de legumes (mix de legumes chineses) <sup>4</sup>                           | 695     | 165       | 3,8      | 0,6         | 20,5   | 0,3        | 11,9      | 0,2     |
| <b>Vegan</b>          | Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno <sup>1,6,8,11</sup>             | 879     | 208       | 2,1      | 0,3         | 30,6   | 3,8        | 14,2      | 0,1     |
| <b>Sobremesa</b>      | Arroz doce <sup>3,6,7</sup>  | 942     | 223       | 4,8      | 1,9         | 37,6   | 11,0       | 6,5       | 0,2     |
| <b>Quinta</b>         | <b>Dia Internacional do Chá</b>  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| <b>Sopa</b>           | Sopa de tomate com espinafres  | 208     | 49        | 0,6      | 0,1         | 8,7    | 1,1        | 1,6       | 0,1     |
| <b>Prato</b>          | Frango à Brás (batata palito, frango desfiado, ovo, cenoura raspada, salsa e azeitonas) <sup>3,13</sup>        | 1193    | 285       | 14       | 2,2         | 21,8   | 2,7        | 17,2      | 0,4     |
| <b>Dieta</b>          | Frango à Brás com batata palito no forno <sup>3,13</sup>   | 782,9   | 187,1     | 6,2      | 1,2         | 15,7   | 2,4        | 16,4      | 0,4     |
| <b>Vegan</b>          | Empadão de legumes (repolho, ervilhas, pimentos, tomate) (vegan) <sup>1,6,12</sup>                             | 274     | 65        | 0,8      | 0,1         | 11,0   | 0,7        | 2,6       | 0,0     |
| <b>Sobremesa</b>      | Fruta da época   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Sexta</b>          |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| <b>Sopa</b>           | Sopa de feijão branco e juliana de legumes   | 294     | 70        | 0,9      | 0,1         | 10,9   | 0,7        | 3,0       | 0,1     |
| <b>Prato</b>          | Lasanha de paloco com espinafres <sup>1,3,4,6,7,10</sup>   | 1024    | 243       | 7,6      | 2,7         | 28,5   | 1,1        | 15,2      | 0,9     |
| <b>Dieta</b>          | Massada de paloco com espinafres (s/ glúten) <sup>4,6</sup>  | 941     | 223       | 5,7      | 1,0         | 29,0   | 0,5        | 13,7      | 1,1     |
| <b>Vegan</b>          | Massa com feijão catarino, tomate, pimentos e cebola <sup>1,6,10,12</sup>                                      | 1051    | 249       | 3,3      | 0,6         | 42,9   | 2,1        | 12,0      | 0,1     |
| <b>Sobremesa</b>      | Fruta da época   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

**Prato Dieta – Sem glúten e sem lactose. Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 18 a 22 de maio de 2026

### Jantar

#### Segunda

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Prato /</b> | Chili de carne de vaca picada (carne de vaca moída, | 1122       | 268          | 9,9         | 3,2            | 27,2      | 0,2           | 17,5         | 0,2        |
| <b>Dieta</b>   | feijão) + arroz branco <sup>6,12,13</sup>           |            |              |             |                |           |               |              |            |

#### Terça

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Prato /</b> | Peixe-espada assado com molho de escabeche                                     | 475        | 113          | 3,3         | 0,5            | 13,0      | 1,0           | 7,0          | 0,2        |
| <b>Dieta</b>   | (cebola e pimentos) + salada de batata, feijão-frade e cenoura <sup>4,12</sup> |            |              |             |                |           |               |              |            |

#### Quarta

|              |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Prato</b> | Íscas de fígado de porco à Regional + batata frita <sup>12</sup> | 734        | 176          | 10,1        | 1,9            | 10,9      | 0,5           | 9,5          | 0,2        |
| <b>Dieta</b> | Íscas de fígado estufadas + batata cozida <sup>12</sup>          | 437        | 104          | 3,3         | 1,2            | 10,0      | 0,7           | 8,0          | 0,3        |

#### Quinta

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Prato /</b> | Salada Camponesa de salmão (batata, cenoura, | 582        | 139          | 7,5         | 1,4            | 10,0      | 0,9           | 7,2          | 0,1        |
| <b>Dieta</b>   | ervilhas e feijão-verde) <sup>4</sup>        |            |              |             |                |           |               |              |            |

#### Sexta

|              |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Prato</b> | Arroz à valenciana simples (frango, porco, salsichas, cenoura, ervilha e açafrão) <sup>6,7,10</sup> | 810        | 192          | 3,5         | 0,8            | 29,8      | 0,9           | 9,3          | 0,3        |
| <b>Dieta</b> | Arroz de frango <sup>12</sup>   | 884        | 211          | 4,0         | 0,6            | 24        | 3,5           | 16           | 0,4        |

#### Prato Dieta – Sem glúten e sem lactose. Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 25 a 29 de maio de 2026

### Almoço

|                      |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>       | Feriado - Dia da Região Autónoma dos Açores  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Terça</b>         |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>          | Sopa à Casa (frango desfiado, massinha, repolho e cenoura ripada, hortelã) <sup>1,3,6,10</sup>                               | 298        | 70           | 0,7         | 0,1            | 12,2      | 1,1           | 3,1          | 0,1        |
| <b>Sopa Vegan</b>    | Creme de legumes   | 195        | 46           | 0,8         | 0,1            | 7,8       | 0,8           | 1,3          | 0,1        |
| <b>Prato</b>         | Pudim de atum (macedónia de legumes, pão, atum, ovo) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>                                       | 386        | 92           | 3,9         | 1,4            | 8,6       | 0,9           | 5,1          | 0,3        |
| <b>Dieta</b>         | Salada Russa de atum (atum, batata e macedónia) <sup>4</sup>   | 460        | 109          | 3,0         | 0,4            | 13,2      | 0,8           | 6,5          | 0,5        |
| <b>Vegan</b>         | Salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde e molho verde <sup>12</sup>   | 375        | 89           | 1,8         | 0,3            | 14,7      | 1,4           | 2,3          | 0,1        |
| <b>Sobremesa</b>     | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>        |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>          | Sopa de grão com cenoura e curgete raspadas  | 426        | 101          | 1,2         | 0,2            | 17,7      | 1,6           | 3,6          | 0,1        |
| <b>Prato</b>         | Assaduras de porco estufadas + arroz branco <sup>12</sup>  | 1036       | 240          | 9,7         | 3,0            | 20,7      | 0,2           | 13,9         | 0,2        |
| <b>Dieta</b>         | Carne de porco estufada ao natural + arroz branco <sup>12</sup>  | 806        | 192          | 8,0         | 2,5            | 16,7      | 0,2           | 12,1         | 0,2        |
| <b>Vegan</b>         | Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos + arroz branco <sup>1,6,10,11</sup>   | 828        | 196          | 2,8         | 0,4            | 32,9      | 0,6           | 8,5          | 0,4        |
| <b>Sobremesa</b>     | Bolo de chocolate <sup>1,3,6,7</sup>   | 1816       | 435          | 25,2        | 4,7            | 45,4      | 10,8          | 5,7          | 0,4        |
| <b>Quinta</b>        | Dia Mundial do Hambúrguer  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>          | Creme de alface e alho-francês   | 223        | 53           | 0,6         | 0,1            | 9,7       | 0,9           | 1,5          | 0,1        |
| <b>Prato / Dieta</b> | Salada de migas de paloco e grão-de-bico (batata, ovo, grão, salsa, cebola e azeitonas) <sup>3,4,13</sup>                    | 551        | 131          | 2,3         | 0,4            | 16,1      | 1,1           | 10,3         | 0,7        |
| <b>Vegan</b>         | Legumes à Gomes de Sá com grão (batata às rodelas, legumes salteados, grão-de-bico, azeitonas e cebolada) <sup>6,12,13</sup> | 519        | 123          | 2,1         | 0,3            | 18,8      | 1,6           | 5,4          | 0,1        |
| <b>Sobremesa</b>     | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>         | Dia Nacional da Energia  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sopa</b>          | Sopa de couve-de-bruxelas com feijão branco  | 318        | 75           | 0,8         | 0,1            | 12,5      | 0,9           | 3,0          | 0,1        |
| <b>Prato</b>         | Peito de frango à <i>Pizzaïola</i> (gratinado com molho de tomate e queijo ralado) + massa cozida <sup>1,3,6,7,12</sup>      | 735        | 174          | 4,1         | 1,3            | 18,0      | 1,3           | 15,8         | 0,3        |
| <b>Dieta</b>         | Bife de frango grelhado + massa s/ glúten cozida <sup>6,13</sup>   | 785        | 179          | 1,6         | 0,4            | 24,0      | 0,2           | 18,2         | 0,2        |
| <b>Vegan</b>         | Massa com feijão-preto, alho-francês, pimento, cenoura e azeitona em molho de tomate <sup>1,6,10</sup>                       | 961        | 228          | 3,7         | 0,7            | 37,0      | 2,8           | 9,5          | 0,2        |
| <b>Sobremesa</b>     | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

**Prato Dieta – Sem glúten e sem lactose. Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 25 a 29 de maio de 2026

### Jantar

|                          |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>           |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
|                          |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Terça</b>             |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Prato</b>             | Fusilli de aves (frango) com legumes, ananás, ervas aromáticas e maionese <sup>3,6,10</sup>                 | 675        | 160          | 4,4         | 1,3            | 17,1      | 1,4           | 12,7         | 0,2        |
| <b>Dieta</b>             | Fusilli (s/ glúten) (frango) de aves com legumes, ananás e ervas aromáticas <sup>6</sup>                    | 675        | 160          | 4,4         | 1,3            | 17,1      | 1,4           | 12,7         | 0,2        |
| <b>Quarta</b>            |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Prato</b>             | Abrótea frita + batata cozida + molho verde (cebola, salsa, pimentos, azeite e vinagre) <sup>1,4,6,12</sup> | 488        | 116          | 3,7         | 0,5            | 12,5      | 0,8           | 7,7          | 0,1        |
| <b>Dieta</b>             | Abrótea assada + batata cozida + molho verde (cebola, salsa, pimentos, azeite e vinagre) <sup>4,12</sup>    | 410        | 97           | 2,4         | 0,3            | 10,7      | 0,8           | 7,7          | 0,1        |
| <b>Quinta</b>            |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Prato</b>             | Hambúguer no forno + batata frita <sup>1,3,6,7,12</sup>   | 716        | 171          | 8,4         | 2,5            | 14,3      | 0,8           | 8,7          | 0,3        |
| <b>Dieta</b>             | Carne de vaca guisada com batata <sup>12</sup>  | 606        | 144          | 6,8         | 2,2            | 11,2      | 0,8           | 8,6          | 0,1        |
| <b>Sexta</b>             |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Prato /<br/>Dieta</b> | Filetes de pescada assados com azeitonas + arroz de cenoura e feijão-verde <sup>4,13</sup>                  | 647        | 154          | 3,7         | 0,6            | 18,7      | 0,4           | 10,8         | 0,3        |

#### Prato Dieta – Sem glúten e sem lactose. Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas